



## **PERFIL DE SAÚDE DE MILITARES DA ATIVA DO EXÉRCITO BRASILEIRO**

Ana Paula Ziegler Vey, Apresentadora e doutoranda, Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC.

Luan Vieira Alves, Universidade Luterana do Brasil, ULBRA Santa Maria.

Guilherme Tavares de Arruda, Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), São Carlos, SP.

Iris da Silva Noal, Universidade Federal de Santa Maria – UFSM.

Rose Lobell, Universidade Federal de Santa Maria - UFSM.

Dulciane Nunes Paiva, Professora e Orientadora, Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC.

Email: [aninhaziegler@gmail.com](mailto:aninhaziegler@gmail.com)

**INTRODUÇÃO:** O Exército Brasileiro (EB) se configura em uma das três forças armadas do Brasil, sendo responsável, no plano externo, pela defesa do país em operações eminentemente terrestres e, no interno, pela garantia da lei, da ordem e dos poderes constitucionais. A necessidade de treinamento físico e de boas condições de saúde nas forças armadas é inquestionável. Sendo o homem, segundo a doutrina, o elemento fundamental da ação, é imprescindível que se conceda especial atenção à saúde e à condição física dos seus integrantes. Nesse contexto, o exército inseriu na rotina do militar uma série de exercícios padronizados para desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares. **OBJETIVO:** Descrever o perfil de saúde em militares do EB. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo, que avaliou militares do quadro do efetivo profissional do EB de um quartel da cidade de Santa Maria – RS, por meio de uma ficha diagnóstica de saúde que contemplava os aspectos antropométricos, funcionais e cardiopulmonar, tendo também sido utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) de militares da ativa (Efetivo Profissional) do EB. Tal avaliação foi realizada no mês de maio de 2021, durante o horário de trabalho, dentro da organização militar (OM) da qual o sujeito servia. **RESULTADOS:** Foram avaliados 222 militares, com média de idade de  $30,34 \pm 10,20$  anos, sendo composto por: solteiros (47,30 %),

casado/união estável (48,80 %), sem filhos (59,9%). Quanto ao estado de saúde, 36,04 % diz sentir-se *ótimo* e 51,80% diz sentir-se com *bom* estado de saúde. Foi observado que 90,09 % da amostra não fazia uso de nenhum medicamento, que 85,58 % não fumava e 65,31 % não fazia uso de álcool. Quanto a realização de atividade física, 77,48 % informou a sua prática em uma média de três vezes na semana com duração média de 64 minutos. Em relação ao nível de atividade física 27,03 % relatam serem *muito ativo*, 41,44 %, *Ativo*, regularmente ativo a 13,96%, irregularmente ativo 12,61% e 3,15 %, *sedentário*. **DISCUSSÃO:** A atividade militar requer um treinamento físico adequado e para tanto, o EB desenvolve em sua rotina, cerca de 1 hora e 30 minutos de atividades físicas diárias, com frequência de cinco vezes na semana, para todos os militares da ativa. O treinamento físico militar (TFM) é o momento dedicado ao cuidado com a saúde e à manutenção do corpo físico necessário ao exercício da profissão, que requer destreza, rapidez e agilidade. O *American College of Sports Medicine* recomenda, para promoção de saúde e prevenção de doenças em adultos com idades entre 18 e 64 anos, a realização de 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana ou a combinação de ambos, podendo ser realizadas em frações de 10 minutos de duração durante a semana. Recomenda-se a realização de atividades de força muscular moderadas ou vigorosas, duas ou mais vezes por semana. **CONCLUSÃO:** A maioria dos militares avaliados referem ter um bom estado de saúde e bons hábitos de saúde, com poucas doenças relacionadas. Tais características podem estar relacionadas a prática de atividade física estimulada e prevista (no horário de trabalho) pelo EB.

Palavras Chave: Militares, Exercício Física, Estilo de vida.